

स्कूली छात्रों में योग के प्रति जागरूकता का अध्ययन

मधु रंजन कुमार¹ तथा डॉ. चन्द्र भूषण प्रसाद सिंह²

¹शोधार्थी, मनोविज्ञान विभाग, तिलकामांझी भागलपुर विश्वविद्यालय, भागलपुर

²प्रोफेसर, मनोविज्ञान विभाग, तिलकामांझी भागलपुर विश्वविद्यालय, भागलपुर

ARTICLE DETAILS

Article History

Received: 10 June 2017

Accepted: 15 June 2017

Published Online: 18 June 2017

Key words

योग, शारीरिक, योगाभ्यास, जागरूकता

ABSTRACT

योग से न सिर्फ शारीरिक एवं मानसिक संतुलित को बनाया जा सकता है बल्कि, जीवन शैली को अनुशासित किया जाता है। स्कूली छात्रों में योग के प्रति जागरूकता का अर्थ उनकी निपुणता एवं कार्य कुशलता में वृद्धि लाना। इस शोध का औचित्य था योगाभ्यास से चंचल मन को स्थिर किया जाए। पठन-पाठन पर बच्चों का ध्यान केन्द्रित हो तथा किसी विषय को लम्बे समय तक स्मरण में रखा जाए। पूर्व में किये अध्ययनों से संकेत मिलता है कि योगाभ्यास से जीवनशैली में परिवर्तन लाया जा सकता है। यह अनुमान किया जाता है कि निजी एवं सरकारी विद्यालयों के बच्चों में जागरूकता होने पर योग के प्रति शैक्षणिक निष्पादन पर सकारात्मक असर दिखाई देगा।

प्रस्तुत शोध भार्गव, शुचिस्मिता तथा कुमार (2014) "स्कूली छात्रों में योग के प्रति जागरूकता एक लघु अध्ययन" का किया गया अध्ययन है। इस शोध अध्ययन में निजी एवं सरकारी विद्यालयों को शामिल किया गया। शिक्षण माध्यम के आधार पर वैसे विद्यालयों को चयनित किया गया, जहाँ केवल हिन्दी अथवा केवल अंग्रेजी में कक्षा का संचालन होता था। आम धारणा यह है कि निजी स्कूलों में सरकारी स्कूलों की अपेक्षाकृत बेहतर प्रबंधन एवं संसाधन होता है। ऐसी स्थिति में यदि योग से सम्बंधित जागरूकता अभियान को चलाया जाय तो कुशल प्रबंधन एवं बेहतर संसाधन की सहायता से इनपुट को प्रभावशाली ढंग से संप्रेषित किया जा सकेगा। मान्यता यह भी है कि ऐसे स्कूलों के शिक्षक अथवा प्रशिक्षक किसी निर्देश को गंभीरता से लेते हैं तथा इसका अनुपालन भी प्रभावशाली ढंग से करते हैं। पूर्व में किये गये कई अध्ययनों से इसकी संपुष्टि होती है। इसके विपरीत सरकारी विद्यालयों में लचीला प्रबंधन एवं संसाधन का अभाव होता है। इसके फलस्वरूप उपलब्ध संसाधनों का ठीक से उपयोग नहीं हो पाता है। इनपुट को संप्रेषित करने के लिए गंभीरता से प्रयास भी नहीं किया जाता है। अनुमान यह किया जाता है कि स्कूली प्रबंधन एवं संसाधन की उपलब्धता के कारण निजी विद्यालयों में छात्रों के बीच योग के प्रति जागरूकता का स्तर अधिक होगा।

योग का महत्व

सरस्वती, स्वामी निरंजनानंद (2013) ने स्कूली छात्रों के लिए योग को महत्व माना है। यह एक गंभीर प्रयास है कि स्कूली शिक्षा के पाठ्यक्रमों में योग जैसे विषय को शामिल किया जाय। इसके लिए आवश्यक है कि बच्चों में योग के प्रति जागरूकता का विस्तार किया जाय। यह तभी संभव है, जब स्कूल प्रबंधन योग के प्रति जागरूकता अभियान को एक रणनीति को सहायता से प्रशस्त करे तथा छात्रों को नियमित रूप से योगाभ्यास का अवसर प्रदान करे। मानव संसाधन विकास विभाग, भारत सरकार ने इस दिशा में कई सार्थक कदम उठाये हैं। इसके लिए कई निजी एवं सरकारी विद्यालयों में जागरूकता के लिए इनपुट देने का प्रयास किया जा रहा है।

योग एक विज्ञान

योग व्यक्ति को कर्म-योगी बनाता है। योग के माध्यम से बच्चों में कुशलता बढ़ाने का प्रयास किया जाय। योग का एक

व्यावहारिक रूप भी है, जिसमें भिन्न-भिन्न तरह के आसन, प्राणायाम तथा योग निद्रा की चर्चा की गई है। सरस्वती, सत्यानन्द स्वामी (2015) ने यह पाया कि योगाभ्यास हमारे मानसिक चेतना को जागृत करती है।

सिन्हा, फुलगेंदा (2013), लता, अनुप (2014) तथा मुखर्जी, रत्ना (2014) ने पाया कि योग तनाव प्रबंधन के लिए एक प्रभावकारी मार्ग है। यह मनोवैज्ञानिकीय तथा मनोशारीरिक समस्याओं को नियंत्रित करता है तथा रोक-थाम में लाभ पहुँचाती है। नियमित योगाभ्यास करने वाले व्यक्ति बचपन से लेकर बूढ़ापे तक एक नयी ताजगी तथा स्फूर्ति का अनुभव करते हैं। योग व्यक्ति को न सिर्फ बाह्य वातावरण तक सीमित रखती है, अपितु व्यक्ति के आन्तरिक आयाम को भी अपने अन्तर्गत समाहित कर लेता है।

भारतीय संस्कृति और योग

भारतीय संस्कृति में योग मनुष्य के लिए अनिवार्य माना गया है, क्योंकि यह व्यक्ति को मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्य प्रदान करने के साथ ही साथ उसे तनाव मुक्त भी रखता है। सरस्वती, स्वामी निरंजनानन्द (2004) ने भी पाया कि संवेगों और शरीर के क्रियात्मक तंत्रों के बीच स्पष्ट संबंध होता है। अनेक अनुसंधानों द्वारा ज्ञात किया गया है कि संवेगों और स्वतंत्र तंत्रिका-तंत्र के बीच गहरा संबंध होता है। सरस्वती, स्वामी निरंजनानन्द (2013) ने स्पष्ट रूप से कहा है— जब भीतरी संवेगिक कठिनाइयों की अभिव्यक्ति शारीरिक तंत्रों द्वारा की जाती है, तब तंत्रिका-तंत्र द्वारा नियंत्रित होता है। इस अवस्था को मनोदैहिक विकृति कहते हैं। सरस्वती, स्वामी सत्यानन्द (2013) ने योग विज्ञान में मन और शरीर के बीच संबंध पाया गया है, जो श्वसन क्रिया द्वार उत्पन्न प्राण या उर्जा से उत्पन्न होता है। बिहार योग विद्यालय, योग आश्रम मुंगेर तथा रिखिया आश्रम में भी यौगिक पद्धति में अनेक प्रकार के रोगों का उपचार होता है। सरस्वती, स्वामी सत्यानन्द का विचार था कि "धर्म, अर्थ, काम तथा भोग जो मनुष्य के लिए पुरुषार्थ को प्राप्त करने के लिए आरोग्य होना नितांत आवश्यक है। योग जीवन के हर क्षेत्र में सफलता प्राप्त करने के लिए तथा ईश्वर साक्षात्कार के लिए स्वास्थ्य ही मूल आधार है।

अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस

योग आधुनिक संदर्भ में अपनी पहचान खोते जा रहा था, जबकि इसकी परम्परा पाँच हजार साल पुरानी रही है। योग करने वालों के लिए योग को मान्यता दिलाने के लिए एक कड़ा संघर्ष करना पड़ा है। इसके लिए समय-समय पर योग गुरु मांग करते रहे हैं कि भारतीय योग को भारत में ही योग दिवस के लिए मान्यता मिले। 27 सितम्बर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा में वैश्विक नेताओं से अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस मनाने का आह्वान किया था। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के द्वारा प्रस्ताव में कहा गया है—योग स्वास्थ्य के लिए समग्रता प्रदान करता है। योग के फायदे की जानकारीयों फैलाना दुनिया भर में लोगों के स्वास्थ्य के फायदे के हित में होगा। योग केवल व्यायाम न होकर स्वयं से तथा विश्व व प्रकृति के साथ तादात्म्य को प्राप्त करने का माध्यम है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के द्वारा मनाने के प्रस्ताव को राष्ट्रसंघ ने स्वीकृति के बाद, अब हर वर्ष 21 जून को अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाया जाता है।

शोध का उद्देश्य

शोध अध्ययन के निम्नांकित उद्देश्य :

- सरकारी विद्यालय छात्र-छात्राओं तथा निजी विद्यालय के छात्र-छात्राओं में योग के प्रति जागरूकता के स्तर पर अध्ययन करना।
- दोनों ही विद्यालयों के छात्रों एवं छात्राओं के बीच योग के प्रति जागरूकता के स्तर पर तुलनात्मक अध्ययन करना।
- सरकारी विद्यालय के छात्रों एवं छात्राओं में योग के प्रति जागरूकता के स्तर पर तुलनात्मक अध्ययन करना।
- निजी विद्यालय के छात्रों एवं छात्राओं में योग के प्रति जागरूकता के स्तर पर तुलनात्मक अध्ययन करना।

परिकल्पना

पूर्व के अध्ययनों के आधार पर कुछ शोध परिकल्पनाओं का निर्माण किया गया :

परिकल्पना 1 : सरकारी विद्यालय के छात्रों-छात्राओं तथा निजी विद्यालय के छात्र-छात्राओं में योग के प्रति जागरूकता पर सार्थक अन्तर होगा।

परिकल्पना 2 : दोनों ही विद्यालयों के छात्रों तथा छात्राओं के बीच योग के प्रति जागरूकता पर सार्थक अन्तर होगा।

परिकल्पना 3 : सरकारी विद्यालय के छात्रों एवं छात्राओं में योग के प्रति जागरूकता पर सार्थक अन्तर होगा।

परिकल्पना 4 : निजी विद्यालयों के छात्रों एवं छात्राओं में योग के प्रति जागरूकता पर सार्थक अन्तर होगा।

शोध अध्ययन विधि

प्रतिदर्श

अध्ययन हेतु दुर्ग जिले के सरकारी माध्यम एवं निजी माध्यम विद्यालयों के 200 छात्र-छात्राओं का चयन किया गया। सरकारी माध्यम विद्यालय शासकीय उच्चतर शाला, सुपेला के 100 छात्रों (50 छात्र तथा 50 छात्राओं) एवं निजी विद्यालय शिवा पब्लिक स्कूल, राधिका नगर के 100 छात्रों (50 छात्र एवं 50 छात्राओं) का यादृच्छिक विधि से चयन किया गया। सभी छात्र-छात्राएँ 9 वीं कक्षा के छात्र थे।

लघुशोध मापनी

श्रीवास्तव (2014) द्वारा विकसित योग जागरूकता मापनी का उपयोग किया गया। योग मापनी में 43 प्रश्न थे। मापनी में 35 प्रश्न से सम्बंधित सकारात्मक प्रश्न हैं, योग मापनी में 8 नाकारात्मक

प्रश्न हैं, योग मापनी में शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, आसन, प्रणायाम, योग, ध्यान से सम्बंधित प्रश्नों को शामिल किया गया था। यह तीन बिन्दुओं पर अनुक्रिया मापन करता है।

अध्ययन परिणाम

परिकल्पना की सार्थकता को जाँचने के लिए वर्णात्मक सांख्यिकी का प्रयोग किया गया। इसके अतिरिक्त समूहों के बीच सार्थकता के लिए *t value* ज्ञात किया गया।

परिकल्पना 1 : सरकारी विद्यालयके छात्र-छात्राओं तथा निजी विद्यालय के छात्र-छात्राओं में योग के प्रति जागरूकता पर सार्थक अन्तर होगा।

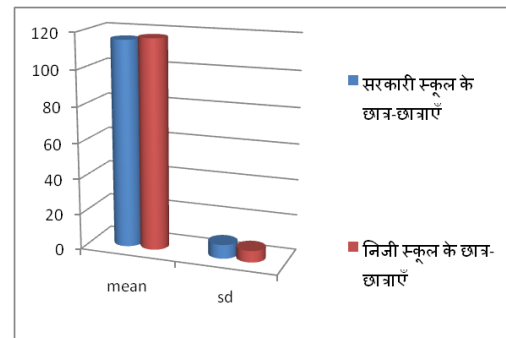
उपर्युक्त परिकल्पना के सत्यता की जाँच के लिए योग मपनी की सहायता से प्राप्त आँकड़ों का सरकारी विद्यालयके छात्र-छात्राओं एवं निजी विद्यालय के छात्र-छात्राओं का प्राप्त मध्यमान तथा प्रमाणिक विचलन ज्ञात कर *t value* प्राप्त किया गया। जिसका विवरण 1.1 में प्रदर्शित है तथा इसके माध्यमान से प्राप्त बार ग्राफ सारणी 1.1.1 में प्रदर्शित है।

सारणी 1.1 सरकारी एवं निजी विद्यालयों में योग के प्रभाव का सांख्यिकी विवरण

क्र.	तुलनात्मक समूह	<i>n</i>	<i>mean</i>	<i>sd</i>	<i>t value</i>
1	सरकारी विद्यालय छात्र-छात्राओं	100	115.47	7.82	1.59*
2	निजी विद्यालय के छात्र-छात्राओं	100	117.09	6.49	

* $df = 1.98, p > 0.05$

सारणी 1.1 सरकारी एवं निजी विद्यालय में योग के प्रभाव का मध्यमान व प्रमाणिक विचलन से प्राप्त बार ग्राफ



सारणी क्रमांक 1.1 तथा 1.1.1 का अवलोकन करने से ज्ञात होता है कि सरकारी विद्यालय के छात्र-छात्राओं का मध्यमान 115.47 एवं प्रमाणिक विचलन 7.82 है और निजी विद्यालय के छात्र-छात्राओं का मध्यमान 117.09 एवं प्रमाणिक विचलन 6.49 है।

दोनों समूहों के लिए *t value* 1.59 जो कि सार्थक स्तर 0.05 तालिका पर df 1.98 के प्राप्त मान से कम है। विद्यालय स्तर पर *t value* से स्पष्ट हुआ कि सरकारी विद्यालय तथा निजी विद्यालय के छात्रों के बीच जागरूकता पर सार्थक अन्तर नहीं था ($t(1.98) = 1.59, p > 0.05$)। अतः परिकल्पना 1 को अस्वीकृत किया जाता है।

स्पष्टीकरण : ऐसी अवधारण है कि सरकारी विद्यालय की तुलना में निजी विद्यालय में बेहतर प्रबंधन एवं सुविधा-व्यवस्था के कारण सरकारी विद्यालय की तुलना में निजी विद्यालय के छात्र-छात्राओं में अधिक जागरूकता होगी। परिकल्पना निर्माण किया गया था कि सरकारी विद्यालय के छात्र-छात्राओं तथा निजी विद्यालय के छात्र-छात्राओं में योग के प्रति जागरूकता में सार्थक अन्तर होगा, किन्तु अध्ययन परिणाम परिकल्पना या अवधारणा के

ठीक विपरीत था। निजी विद्यालय की तुलना में सरकारी विद्यालय में अध्ययनरत छात्र योग के प्रति जागरूक थे। सरकार के द्वारा योग के प्रति जागरूकता अभियान चलाया जा रहा है। योग को शिक्षण के साथ-साथ कक्षाओं में भी जोड़ा गया है, ताकि छात्रों में एकाग्रता के साथ-साथ याददास्त एवं शारीरिक स्फूर्ति बनी रहे। यही कारण है कि निजी विद्यालय की तरह ही सरकारी विद्यालय के छात्र-छात्राएँ भी योग के प्रति जागरूक हैं।

परिकल्पना 2 : दोनों ही विद्यालयों के छात्रों तथा छात्राओं के बीच योग के प्रति जागरूकता पर सार्थक अन्तर होगा।

उपर्युक्त परिकल्पना के सत्यता की जाँच के लिए योग मपनी की सहायता से प्राप्त आँकड़ों का छात्रों तथा छात्राओं के बीच मध्यमान एवं प्रमाणिक विचलन ज्ञात कर *t value* प्राप्त किया। जिसका विवरण 1.2 में प्रदर्शित है तथा इसका माध्यम से प्राप्त बार ग्राफ सारणी 1.2.1 में प्रदर्शित है।

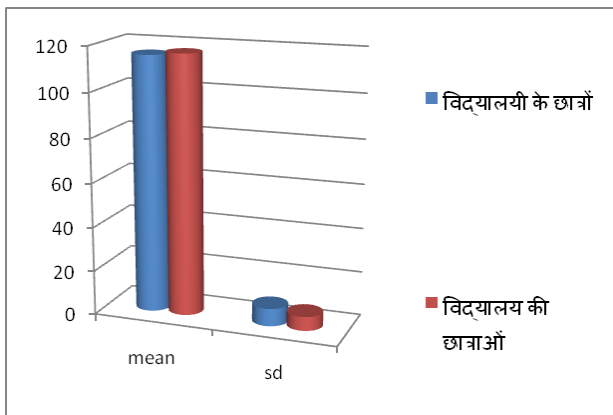
सारणी 1.2 विद्यालयी छात्रों तथा छात्राओं में योग के प्रभाव का सांख्यिकी विवरण

क्र.	तुलनात्मक समूह	n	mean	sd	tvalue
1	निजी तथा सरकारी (विद्यालयी) छात्रों	100	115.57	7.96	1.40*
2	निजी तथा सरकारी (विद्यालयी) छात्राओं	100	117.00	6.35	

* $df = 1.98, p > 0.05$

सारणी 1.2.1

विद्यालयी छात्रों तथा छात्राओं में योग के प्रभाव का मध्यमान व प्रमाणिक विचलन से प्राप्त बार ग्राफ



सारणी क्रमांक 1.2 तथा 1.2.1 का अवलोकन करने से ज्ञात होता है कि विद्यालयी छात्रों का मध्यमान 115.57 तथा प्रमाणिक विचलन 7.96 है और विद्यालयी छात्राओं का मध्यमान 117 तथा प्रमाणिक विचलन 6.35 है।

दोनों समूहों के लिए *t value* 1.40 जो कि सार्थक स्तर 0.05 तालिका पर df 1.98 के प्राप्त माना से कम है। छात्र स्तर पर *t value* से स्पष्ट हुआ कि दोनों ही विद्यालयों के छात्रों तथा छात्राओं के बीच जागरूकता पर सार्थक अन्तर नहीं था ($t(1.98) = 1.40, p > 0.05$)। अतः परिकल्पना2 को अस्वीकृत किया जाता है।

स्पष्टीकरण : परिकल्पना के निर्माण के समय ऐसा माना जा रहा था कि निजी एवं सरकारी विद्यालय के छात्रों की तुलना में छात्राओं में योग के प्रति जागरूकता अधिक नहीं होगी या दोनों के बीच कोई सार्थक अन्तर होगा, किन्तु अध्ययन से स्पष्ट होता है कि दोनों के बीच योग के प्रति जागरूकता का कोई सार्थक अन्तर था। इसका कारण यह है कि योग के प्रति छात्र एवं छात्राओं दोनों के

बीच जागरूकता है। इससे स्पष्ट होता है कि आज जब सभी अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक हुए हैं।

परिकल्पना 3 : सरकारी विद्यालय के छात्रों एवं छात्राओं में योग के प्रति जागरूकता पर सार्थक अन्तर होगा।

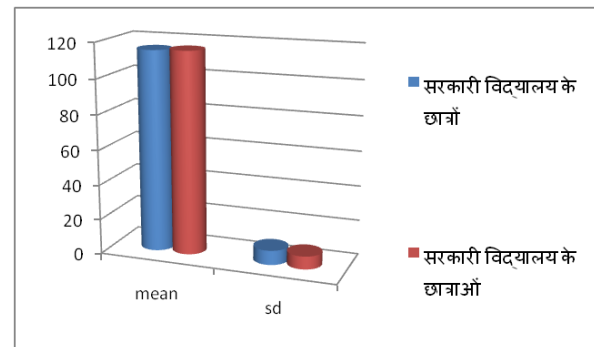
उपर्युक्त परिकल्पना के जाँच के लिए योग मपनी की सहायता से प्राप्त आँकड़ों का सरकारी विद्यालय में अध्ययनरत छात्रों एवं छात्राओं का प्राप्त मध्यमान एवं प्रमाणिक विचलन ज्ञात कर *t value* प्राप्त किया। जिसका विवरण 1.3 में प्रदर्शित है तथा इसके माध्यम से प्राप्त बार ग्राफ सारणी 1.3.1 में प्रदर्शित है।

सारणी 1.3 सरकारी विद्यालय के छात्रों एवं छात्राओं में योग प्रभाव सांख्यिकी विवरण

क्र.	तुलनात्मक समूह	n	mean	sd	t value
1	सरकारी विद्यालय के छात्रों	50	115.16	8.26	0.39*
2	सरकारी विद्यालय के छात्राओं	50	115.78	7.43	

* $df = 1.98, p > 0.05$

सारणी 1.3. सरकारी विद्यालय के छात्रों एवं छात्राओं में योग के प्रभाव का ग्राफ विवरण



सारणी क्रमांक 1.3 तथा 1.3.1 का अवलोकन करने से ज्ञात होता है कि सरकारी विद्यालय में अध्ययनरत छात्रों का मध्यमान 115.16 तथा प्रमाणिक विचलन 8.26 है और सरकारी विद्यालयी छात्राओं का मध्यमान 115.78 तथा प्रमाणिक विचलन 7.43 है। दोनों समूहों के लिए *t value* 0.39 जो कि सार्थक स्तर 0.05 तालिका पर के प्राप्त मान 1.98 से कम है। *t value* से स्पष्ट हुआ कि सरकारी माध्यम छात्रों तथा छात्राओं के बीच सार्थक अन्तर नहीं था ($t(1.98) = 0.39, p > 0.05$)। अतः परिकल्पना3 को अस्वीकृत किया जाता है।

स्पष्टीकरण : ऐसी अवधारणा थी कि सरकारी विद्यालय के छात्रों एवं छात्राओं के बीच योग के प्रति जागरूकता में अन्तर होगा किन्तु अध्ययन से स्पष्ट होता है कि सरकारी विद्यालय के छात्रों एवं छात्राओं के बीच योग के प्रति जागरूकता में कोई सार्थक अन्तर नहीं था। सरकारी विद्यालय के छात्रों एवं छात्राओं में योग के प्रति जागरूकता थी। सरकार के द्वारा योग के प्रति जागरूकता पैदा किये जाने एवं छात्र-छात्राओं का योग के प्रति रुचि उत्पन्न होने के कारण ही ऐसा परिणाम संभव हो पाया है।

परिकल्पना 4 : निजी विद्यालय के छात्रों एवं छात्राओं में योग के प्रति जागरूकता पर सार्थक अन्तर होगा।

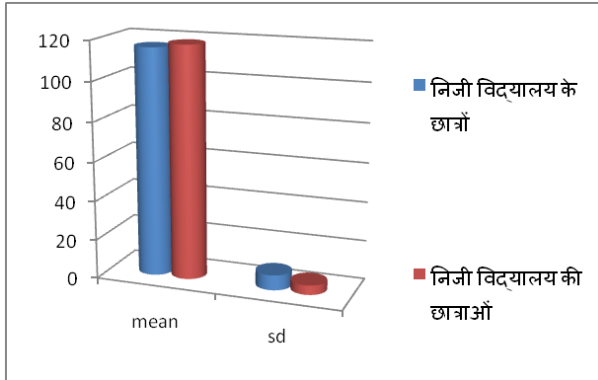
उपर्युक्त परिकल्पना के सत्यता की जाँच के लिए योग मपनी की सहायता से प्राप्त आँकड़ों का अंग्रेजी माध्यम विद्यालय के छात्रों एवं छात्राओं का प्राप्त मध्यमान एवं प्रमाणिक विचलन ज्ञात कर *t value* प्राप्त किया। जिसका विवरण 1.4 में प्रदर्शित है तथा इसके माध्यम से प्राप्त बार ग्राफ सारणी 1.4.1 में प्रदर्शित है।

सारणी 1.4 निजी विद्यालय के छात्रों एवं छात्राओं में योग के प्रभाव का सांख्यिकी विवरण

क्रं.	तुलनात्मक समूह	n	mean	sd	t value
1	निजी विद्यालय के छात्रों	50	115.98	7.70	1.73*
2	निजी विद्यालय के छात्राओं	50	118.20	4.83	

* df = 1.98, p > 0.05

सारणी 1.4. निजी विद्यालय के छात्रों एवं छात्राओं में योग के प्रभाव का मध्यमान व प्रमाणिक विचलन से प्राप्त ग्राफ



सारणी क्रमांक 1.4 तथा 1.4.1 का अवलोकन करने से ज्ञात होता है कि निजी विद्यालय के छात्रों का मध्यमान 115.98 तथा प्रमाणिक विचलन 7.70 है। निजी विद्यालय के छात्राओं का मध्यमान 118.20 तथा प्रमाणिक विचलन 4.83 है। दोनों समूहों के लिए *t value* 1.73 जो कि सार्थक स्तर 0.05 तालिका पर *df* के प्राप्त मान 1.98 से कम है। निजी विद्यालय स्तर पर *tvalue* से स्पष्ट हुआ कि निजी विद्यालय के छात्रों तथा छात्राओं के बीच सार्थक अन्तर नहीं था ($t(1.98) = 1.73, p > 0.05$)। अतः परिकल्पना 4 को अस्वीकृत किया जाता है।

स्पष्टीकरण : ऐसी अवधारणा है कि छात्रों की तुलना में छात्राओं में योग के प्रति जागरूकता अधिक नहीं होगी या जागरूकता में अन्तर होगा, किन्तु अध्ययन का परिणाम परिकल्पना के ठीक विपरीत परिणाम आया है। अध्ययन से पता चलता है कि छात्र एवं छात्राओं में योग के प्रति जागरूकता के लिए विद्यालय प्रबंधन एवं छात्र-छात्राओं में योग के प्रति रुचि के कारण ही ऐसा परिणाम संभव हो पाया है।

संदर्भ ग्रंथ सूची

- [1]. सरस्वती, स्वामी निरंजनानन्द (2004): **योग दर्शन**, स्वाती निरंजनानन्द सरस्वती, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट बिहार
- [2]. सरस्वती, स्वामी सत्यानन्द (2013): **योग निद्रा**, स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट (बिहार)
- [3]. सरस्वती, स्वामी निरंजनानन्द (2013): **“बच्चों के लिए योग शिक्षा 1&2”**, स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती, योग पब्लिकेशन, बिहार
- [4]. सिन्हा, फुलगेंदा (2013): **योग द्वारा रोगों की चिकित्सा**, डा० फुलगेंदा सिन्हा, अन्तरराष्ट्रीय योग जरनल यु.एस.ए पब्लिकेशन
- [5]. भार्गव, शुचिस्मिता (2014): **स्कूली छात्रों में योग के प्रति जागरूकता एक लघु अध्ययन** शोध प्रबंध निर्देशक शुचिस्मिता भार्गव, एवं शोधकर्ता मधु रंजन कुमार, पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय, रायपुर
- [6]. सिन्हा, बालानन्द (2014): **“चिन्ता, संवेगात्मक स्थिरता, तथा तापात्म्य संकट पर योगिक चिकित्सा के प्रभाव का अध्ययन”** शोध निर्देशक डॉ. बालानन्द सिन्हा, शोधार्थी – श्रेयाश्री पृष्ठ संख्या 17–50 पी.एच.डी. मनोविज्ञान विभाग, तिलकामांझी भागलपुर विश्वविद्यालय भागलपुर
- [7]. मुखर्जी, रत्ना (2014): **“बुढ़ापे में तनाव प्रबन्धन एवं योगाभ्यास का प्रभाव एक तुलनात्मक अध्ययन”** शोधनिर्देशक– डॉ. रत्ना मुखर्जी, शोधार्थी– आरती कुमारी, पृष्ठ संख्या– 1–75 पी.एच.डी. मनोविज्ञान विभाग, तिलकामांझी भागलपुर विश्वविद्यालय भागलपुर
- [8]. लता, अनुप (2014): **योग प्राणायाम चिकित्सा रहस्य**, डा० अनुप लता, चौखम्भा ओरियन्टलिया, वाराणसी पब्लिकेशन
- [9]. सरस्वती, सत्यानन्द स्वामी (2015): **आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध**, स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट संस्करण

निष्कर्ष :

योग के प्रति ऐसी अवधारणा है कि निजी विद्यालय के छात्र-छात्राओं में सरकारी विद्यालय की छात्र-छात्राओं में तुलना में ज्यादा जागरूक होगा और छात्राओं की तुलना में छात्रों ज्यादा जागरूक होगी, किन्तु इस अध्ययन से यह स्पष्ट पता चलता है कि योग के प्रति निजी एवं सरकारी दोनों ही विद्यालय के छात्र-छात्राओं में जागरूकता है। निष्कर्ष परिणाम परिकल्पना के ठीक विपरीत आया है। इसके लिए संसाधन की आवश्यकता के अलावा सरकार द्वारा किए जा रहे योग के प्रति जागरूकता का असर है।

शोध की परिमिताएँ एवं सुझाव

इस शोध की कुछ मुख्य सीमाओं को चिन्हित करने का प्रयास किया गया तथा भविष्य के लिए इस शोध को विस्तार करने के लिए कुछ महत्वपूर्ण चरों को चिन्हित किया गया।

1. छात्रों के सामाजिक-आर्थिक पृष्ठ भूमि को विश्लेषण के दायरे से वंचित रखा गया। सामाजिक-आर्थिक पृष्ठ भूमि जिसके अर्न्तगत अभिभावक की शैक्षणिक योग्यता, आय, आर्थिक स्रोत, परिवारिक पृष्ठभूमि आदि जैसे चरों की भूमिका को योगाभ्यास से जोड़कर देखा जा सकता है। ऐसा अनुमान किया जाता है कि यदि पारिवारिक अनुसमर्थन योगाभ्यास के लिए छात्रों को मिलता है, तो छात्रों में योग के प्रति रुचि में वृद्धि होगी। यदि पारिवारिक पृष्ठभूमि में योगाभ्यास को शामिल किया गया है तो वैसे बच्चों योग के प्रति अधिक रुचि लेंगे। भविष्य में इन चरों पर शोध करने की आवश्यकता है।
2. छात्रों का कक्षावार विश्लेषण करने पर कई रुझानों का पता चलता है। इसके लिए उच्चस्तरीय सांख्यिकी प्रविधियों की आवश्यकता है। भविष्यगत शोध में इसे शामिल किया जा सकता है।
4. इस शोध में योग के लिए आवंटित समय का विश्लेषण नहीं किया गया है। भविष्य में इस क्षेत्र में शोध की आवश्यकता है।
5. यह शोध मात्र योगाभ्यास के विभिन्न आयामों का वर्णन कर पाता है। इसके प्रतिफल को मापने का प्रयास नहीं किया गया है। इसके अतिरिक्त प्रतिफल के कुछ संकतों को चिन्हित करने की आवश्यकता है। इस दृष्टिकोण से दो समूहों के बीच शैक्षणिक निष्पादन स्तर पर तुलना करने की आवश्यकता है। वैसे छात्र जो योगाभ्यास सत्र में शामिल होते हैं, कि तुलना उन छात्रों से की जानी थी जो सत्र में अनियमित है अथवा शामिल नहीं होते हैं। इस क्षेत्र में शोध करने की आवश्यकता है।